

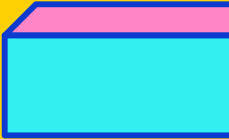
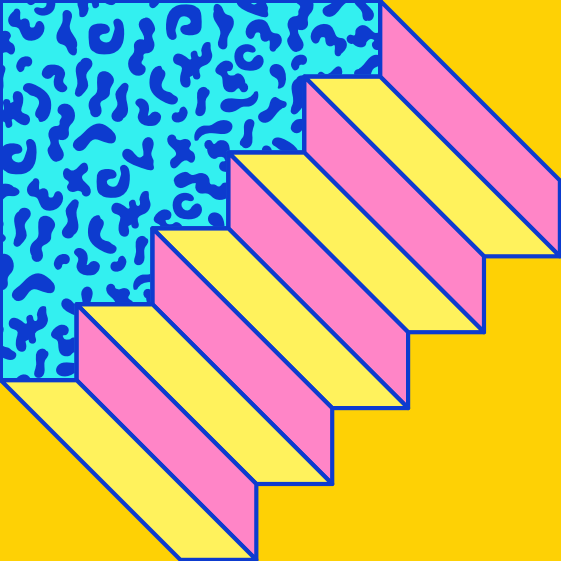
3

За ученике средње школе

# ВРЕМЕ ИСПРЕД ЕКРАНА

др Добринка Кузмановић

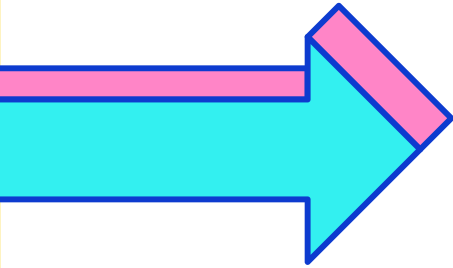




За ученике средње школе

# ВРЕМЕ ИСПРЕД ЕКРАНА

др Добринка Кузмановић



Назив публикације  
**Време испред екрана  
за ученике средње школе**

Језик  
**Српски**

Формат  
**180mm x 180mm**

Број страна у финалном прелому  
публикације  
**15**

Ауторка  
**др Добринка Кузмановић**

Технички уредник  
**Горан Зарић**

Илустрација, дизајн и графичко  
обликовање текста  
**Propulsion**  
**Катарина Шашовић**  
**Иво Матејин**  
**Димитрије Кошарић**

Лектура и коректура  
**Невена Ерић**

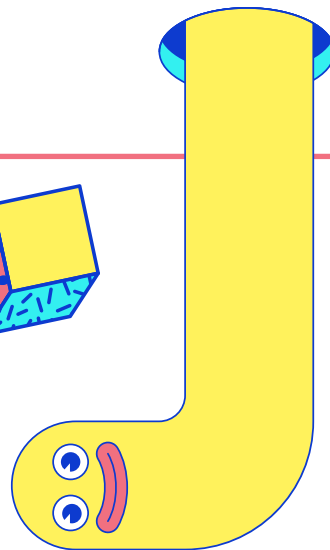
Издавачи  
**Фондација Propulsion Фонд**  
Ранкеова 16  
11118 Београд, Србија  
propulsion.one

у сарадњи са  
**Иницијативом „Дигитална Србија”**  
Милутина Миланковића 11а  
11073 Београд, Србија  
dsi.rs  
и  
**Заводом за вредновање квалитета  
образовања и васпитања**  
Фабрисова 10  
11040 Београд, Србија  
ceo.edu.rs

За издавача  
**Дарко Соковић**, председник управног  
одбора Фондације Propulsion Фонд

# Време испред екрана

Време испред екрана (енгл. *screen time*) јесте време проведено у коришћењу дигиталних уређаја (рачунара, мобилног телефона, таблета, телевизора итд.) и интернета.



# Количина и квалитет времена испред екрана

Дебата о времену испред екрана једна је од најинтригантнијих дебата 21. века, за коју је, осим научника, заинтересована и шира јавност, поготову током пандемије вируса ковид 19.

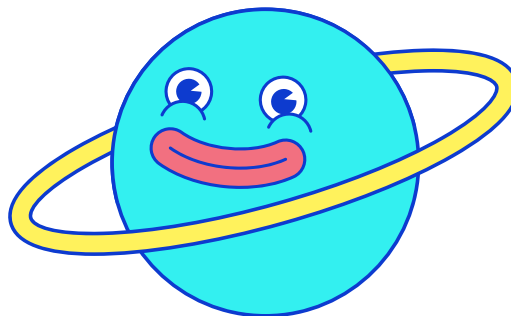
Данас свако има своје мишљење о томе шта је прекомерно коришћење екрана и колико је оно штетно по здравље и добробит младих. Али шта каже наука?

**Научници још увек немају поуздане и чврсте доказе о утицају количине времена испред екрана на наше здравље и добробит.**

Ипак, већина научника сматра да је:

**КВАЛИТЕТ времена испред екрана важнији од КОЛИЧИНЕ времена!**

То значи да је веома важно: **шта радиш на интернету, у које сврхе га користиш, каквим садржајима приступаш, да ли излажеш себе и друге ризицима и да ли поседујеш вештине дигиталне писмености које ће ти омогућити да безбедно „пливаш” у „дигиталном океану”!**



### Да ли знаш?



Деца и млади из Србије знатно чешће користе **друштвене мреже** него њихови вршњаци из Европе. Многи почињу да их користе **пре прописаног узраста** (који је у већини случајева 13 година).

(Деца Европе на интернету)<sup>1</sup>

### Да ли знаш?



По **количини времена** које свакодневно проводе испред екрана, млади из Србије **предњаче** у односу на већину својих вршњака из Европе.

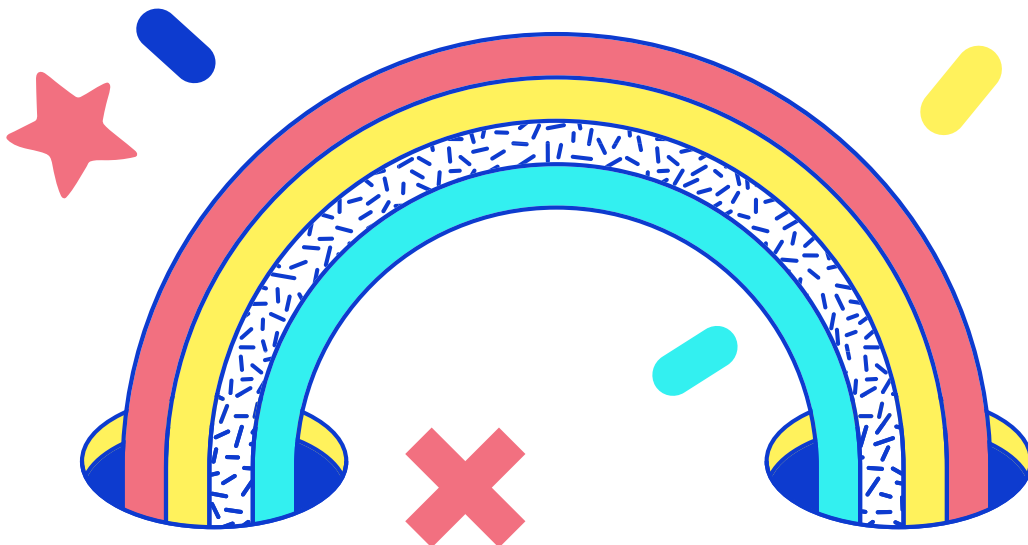
(Деца Европе на интернету)

---

<sup>1</sup> EU Kids Online 2020, London School of Economics, доступно на: <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/participating-countries/national-languages/serbia>

## Две стране медаље: могућности и ризици

Интернет је, нема сумње, најважније културно оруђе у историји људске цивилизације. Са једне стране, пружа нам бројне могућности: за истраживање, учење, стицање вештина дигиталне писмености, игру, комуникацију, забаву, куповину, посао итд. Са друге стране, прекомерним и небезбедним коришћењем интернета излажемо себе потенцијалним ризицима.







## Паметно и безбедно користиш интернет када... користиш његове добре стране:

---

- проналазиш корисне и занимљиве информације;
- развијаш креативност и стичеш различите вештине (нпр. критичко мишљење, решавање проблема, сарадња са другима);
- развијаш лична интересовања и радиш на себи;
- користиш апликације и системе за учење;
- комуницираш са другарима и рођацима или заједнички радите на решавању проблема и задатака;
- слушаш музику, гледаш филмове, играш се итд.;
- процењујеш квалитет информација које проналазиш на интернету (бираш поуздане веб-сајтове);
- користиш друштвене мреже да помогнеш или пружиш подршку другима;
- укључујеш се у кампању или протест;
- информишеш се о друштвено важним темама.

И шта још? Допуни листу!



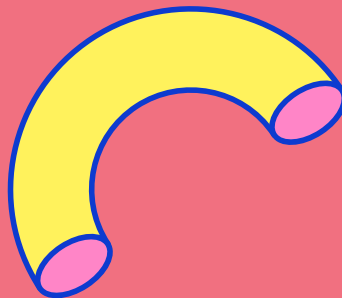
Небезбедно користиш интернет уколико...

**...себе и особе из свог окружења излажеш ризицима:**

---

- делиш личне податке на интернету;
- злоупотребљаваш туђе личне податке;
- делиш информације о другима без њиховог знања и одобрења;
- посећујеш веб-сајтове који садрже штетан садржај (агресивни, насилни, сексуални, говор мржње итд.);
- прослеђујеш сумњиве имејлове (тзв. спам) и веб-сајтове са штетним садржајем;
- комуницираш и договараш састанке са непознатим особама које срећеш на интернету;
- читаш и делиш „кликбејтове“;
- прекомерно користиш дигиталне уређаје.

И шта још? Допуни листу!



## Дигитално имуне (отпорне) особе:

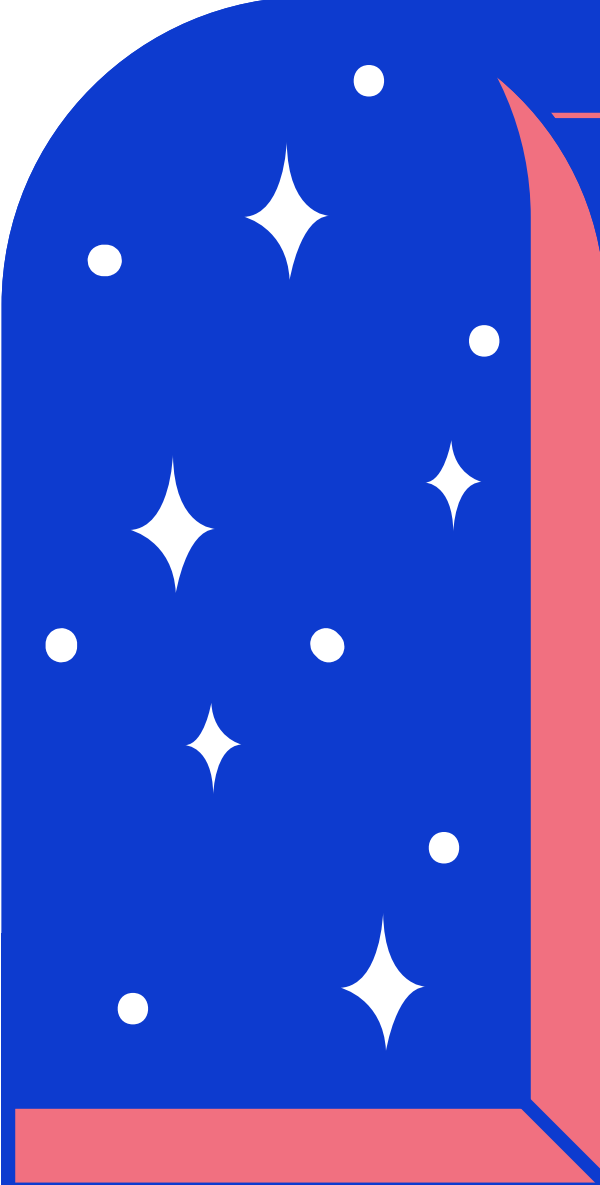
- ☑ умеју да управљају својим временом испред екрана;
- ☑ умеју да препознају ризике на интернету;
- ☑ знају шта треба да раде када им нешто „пође по злу“;
- ☑ могу брзо да се опораве од негативних искустава на интернету;
- ☑ уче из личног искуства.

### Да ли знаш?



По негативним искуствима која су доживели на интернету, деца и млади из Србије предњаче у односу на већину својих вршњака из Европе.

(Деца Европе на интернету)



## Шта је дигитална добробит?

Застани и размисли како се **осећаш** док проводиш време испред екрана. Да ли је то оно што **желиш** да радиш или си ту зато што то жели неко други? Да ли би ти било **занимљивије** и **корисније** да радиш нешто друго?

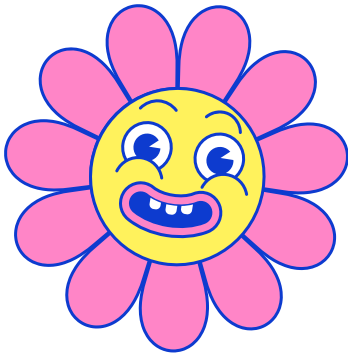
# Како се управља временом испред екрана?

Вероватно ћеш се сложити, када смо испред екрана, време нам пролази много брже него када не користимо дигиталне уређаје. Зато је неопходно да управљамо сопственим временом: **направи план дневних онлајн и офлајн активности – шта, када и колико дуго радиш! Придржавај се свог плана!**

У управљању временом испред екрана могу ти помоћи и апликације које постоје на твом дигиталном уређају, а које воде рачуна о твојој добробити.

**Ти си господар свог времена и зато се потруди да време испред екрана не „загосподари” тобом!**

Нека ти здравље увек буде на првом месту! Дуготрајно седење лоше утиче на здравље, а плаво светло које емитују екрани дигиталних уређаја негативно утиче на чуло вида (поготову ако у мраку гледамо у екран) и на кожу.



**Колико год да је квалитетно, време испред екрана не може да ти замени друге активности изван дигиталног окружења!**

### Да ли знаш?



Ако хоћеш да се заштитиш од плавог светла које емитују екрани, укључи **ноћни режим светла**. У овом режиму екран приказује топлије боје, пријатније за очи, па се очи мање напрежу.

## Где можеш да потражиш подршку?

Ако се осећаш усамљено, узнемирено, уплашено или љуто када си испред екрана, пре или након тога, немој да игноришеш проблем, **разговарај са блиским особама о томе како се осећаш.**

Ако приметиш да се твоји другари осећају слично, разговарај са њима или им предложи да потраже помоћ одраслих: **родитеља, школског психолога или педагога, стручњака или друге одрасле особе у коју имају поверења.**

Позната изрека каже да је **подељен проблем допола решен проблем!**

**Тражење подршке је знак снаге, а не слабости!**

### Да ли знаш?

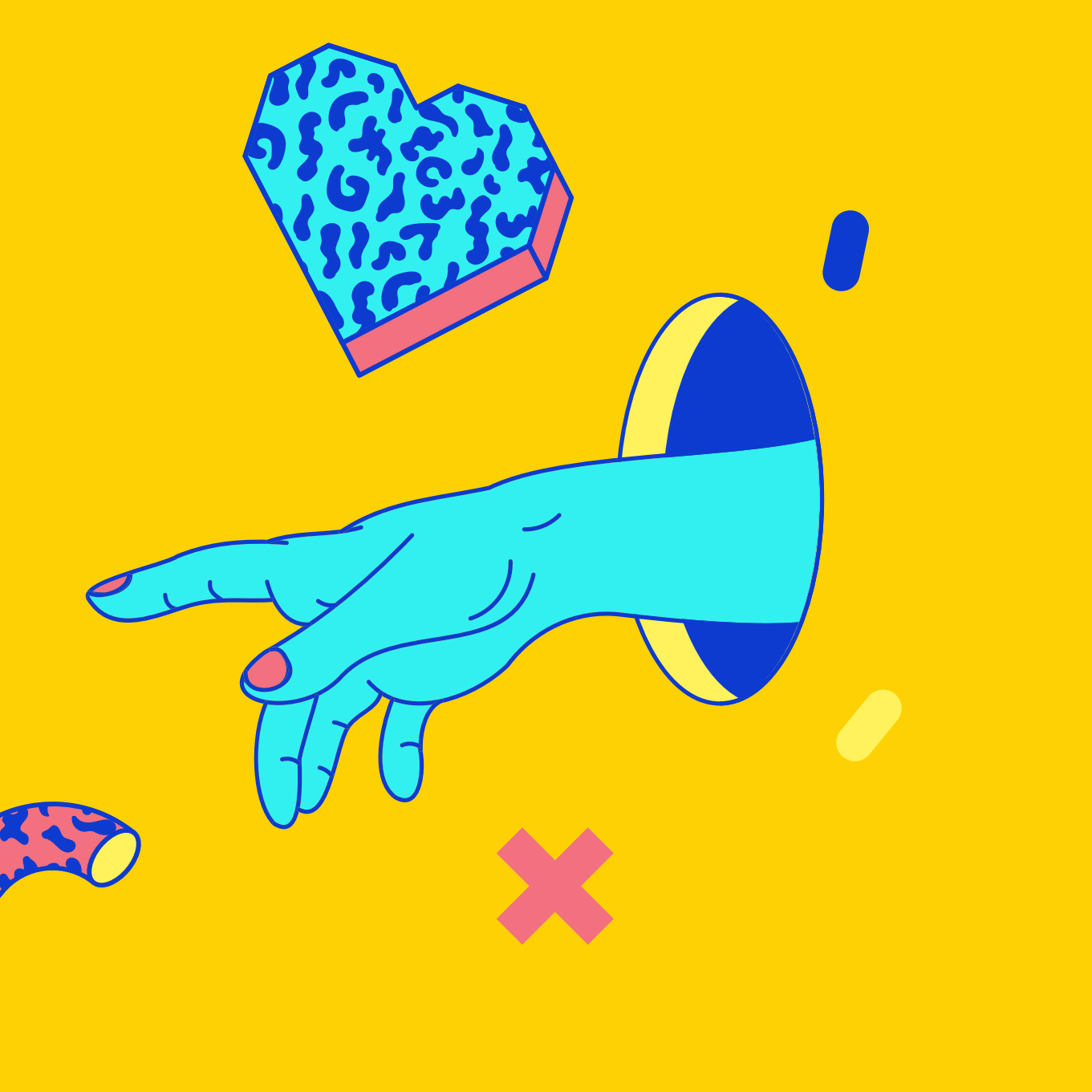


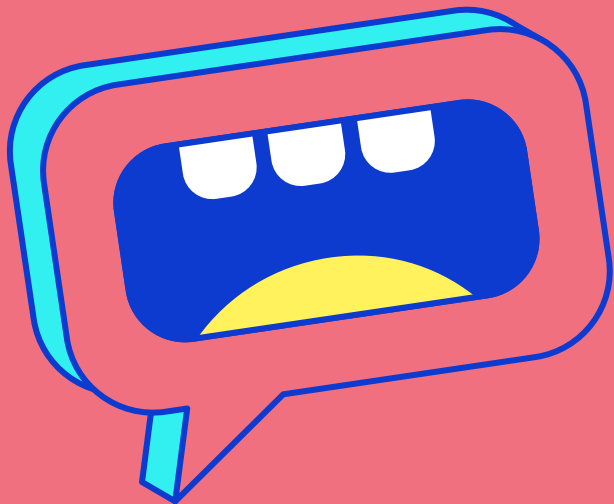
Млади који имају тешкоће у свакодневном функционисању „офлајн” проводе више времена испред екрана.

(Деца Европе на интернету)









## Коме можеш да пријавиш узнемиравање и штетан садржај на интернету?

Уколико на интернету пронађеш **непожељан садржај** или **дживиш било какво негативно искуство**, можеш да **позовеш број 19833** или да **пријавиш** Националном контакт центру за безбедност деце на интернету, путем онлајн платформе *Паметно и безбедно*:

[pametnoibezbedno.gov.rs/prijava-nelegalnog-sadrzaja](https://pametnoibezbedno.gov.rs/prijava-nelegalnog-sadrzaja)





Израда овог приручника у оквиру програма Нова писменост омогућена је уз подршку америчког народа путем Америчке агенције за међународни развој (USAID). Садржај приручника и пратећих материјала је искључива одговорност аутора и не представља нужно ставове USAID-а или Владе САД.

[novapismenost.rs](http://novapismenost.rs)

[ceo.edu.rs](http://ceo.edu.rs)